සියලු ම හිමිකම් ඇවිරිණි]
All Right Reserved]

මතුගම අධ්‍යාපන කලාපය
Educational Zone - Mathugama

දෙවන වාර ඇගයීම - 2023

8 ශ්‍රේණිය	සෞඛ්‍ය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය	I/II පත්‍රය	පැය 2 යි. 2 Hours

නම : ....

සැලකිය යුතුයි :

* **ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න.**
* **එක් ප්‍රශ්නයකට ලකුණු 2 බැගින් ලකුණු 40ක් හිමි වේ.**

01. ආත්ම අභිමානයට බලපාන බාහිර සාධකයක් වන්නේ,
    (1) තම හැකියා (2) ආත්ම විශ්වාසය
    (3) කැපවීම හා උනන්දුව (4) ගුරුවරුන්ගේ උපදේශනය හා ආදර්ශ

02. ආචාර පෙළපාලියට අයත් විධානයක් නොවේ.
    (1) කල් බලන් (2) නවතින් (3) සැරසෙන් (4) ගමනේ යා

03. පාසල් ආචාර පෙළපාලි කණ්ඩායමක සාමාජික ගණන 25 කි. එම කණ්ඩායමක දික්පේලි ගණන වන්නේ,
    (1) 3 කි. (2) 4 කි. (3) 6 කි. (4) 8 කි.

04. ප්‍රධාන ක්‍රීඩාවක දක්ෂතාවයක් වර්ධනය වේ. නීතිරීති සරලයි. මෙම ක්‍රීඩා වර්ග හඳුන්වන්නේ,
    (1) ජන ක්‍රීඩා ලෙසය. (2) සුළු ක්‍රීඩා ලෙසය.
    (3) අනු ක්‍රීඩා ලෙසය. (4) විනෝද ක්‍රීඩා ලෙසය.

05. ආධාරක පාදය හොඳින් දිගහැරී පොළව හා ස්පර්ශ වී තිබියදී විරුද්ධ පාදය දණහිසින් පිටුපසට නවා තට්ටම් ප්‍රදේශයේ යට කොටසට විලුඹෙන් පහරදෙන ධාවන සරඹය වන්නේ,
    (1) ධාවන සරඹ B (2) ධාවන සරඹ C
    (3) ධාවන සරඹ A (4) ධාවන සරඹ D

06. කුඩු ඇරඹුමකින් ආරම්භ කරන්නේ,
    (1) 400 m (2) 800 m (3) 500 m (4) මැරතන්

07. ආරම්භක ක්‍රම අතුරෙන් පහත ඇරඹුම් අතර නොගැලපෙන ඇරඹුම වන්නේ,
    (1) හිටි ඇරඹුම (2) කෙටි ඇරඹුම
    (3) මැදි ඇරඹුම (4) දිගු අරඹුම

08. සැරසේන්, යා අවස්ථාවන් ආරම්භයට අදාල වන ඉසව් කාණ්ඩය වන්නේ,

(1) 100 m , 200 m (2) 200 m , 400 m
(3) 400 m , 800 m (4) 800 m , 1500 m

09. දුර පැනීමේ ක්‍රමයක් නොවන්නේ,

(1) පාවෙන ක්‍රමය (2) ස්ට්‍රැඩල් ක්‍රමය
(3) එල්ලෙන ක්‍රමය (4) ගුවනත පා මාරු ක්‍රමය

10. දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයේ පළමු අවධිය වන්නේ,

(1) අවතීර්ණ ධාවනය (2) මුදා හැරීම
(3) හරස් දණ්ඩ තරණය (4) පතිතවීම

11. අනු ක්‍රීඩාවල නිරතවීමෙන් කායික යෝග්‍යතා වර්ධනයට උදාහරණයකි.

(1) විනෝදය සතුට ලැබීම.
(2) වෙහෙස දරා ගැනීමේ හැකියාව ලැබීම.
(3) ස්වයං විනය ඇති වීම.
(4) කණ්ඩායම් හැඟීම වර්ධනය වේ.

12. නව යොවුන් වියේ පසුවන සමාජයේ සිටින පුද්ගලයෙකු වීමට නම් අනුගමනය කළ යුත්තේ,

(1) මත්ද්‍රව්‍ය මත්වතුර භාවිතයෙන් වැළකීම.
(2) විරුද්ධ ලිංගිකයන් සහෝදරත්වයෙන් ඇසුරු නොකිරීම.
(3) අසභ්‍ය පොත් වීඩියෝ දර්ශන නැරඹීමට යොමු වීම.
(4) මාතෘත්වය පීතෘත්වය අගය නොකිරීම.

13. සෞඛ්‍යයට බලපාන සාධක තම පාලනයට ගැනීම මගින් තමාගේ සෞඛ්‍ය තත්වය දියුණු කර ගැනීම.

(1) පූර්ණ සෞඛ්‍යය වේ. (2) ආත්ම අභිමානය වේ.
(3) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය වේ. (4) ආත්ම සාක්ෂාත්කරණය වේ.

14. ඩෙංගු රෝගය පතුරවන මදුරු විශේෂයක් වන්නේ,

(1) ඇනෝෆිලිස් (2) කියුලෙක්ස්
(3) එන්සෙෆලයිටීස් (4) ඊඩිස් ඊජිප්ටිස්

15. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවට අදාල නීතියක් නොවන්නේ,

(1) පන්දුව උඩදමා තත්පර 8 ක් ඇතුළත පිරිනැමීම කළ යුතුය.
(2) පිරිනැමීමේ රේඛාව ස්පර්ශ නොකළ යුතුයි.
(3) පන්දුව අල්ලා විසිකිරීමට හැකිය.
(4) එසවීමේදී පන්දුව අතේ රැඳී තිබිය නොහැකිය.

16. වොලිබෝල් උඩුඅත් පිරිනැමීමේදී පන්දුව ස්පර්ශ කිරීමට පෙර අවස්ථාවේ නොවිය යුත්තේ මින් කුමක්ද?

(1) ඉදිරිය බලා සිට ගන්න.
(2) නුහුරු අත පැත්තේ පාදය මදක් ඉදිරියෙන් තබන්න.
(3) හුරු අතේ බෝලය රඳවා ගන්න.
(4) පහර දෙන අත වේගයෙන් ගෙන එමින් පන්දුවේ මැදට අත්ලෙන් පහර දෙන්න.

17. පාපන්දු කණ්ඩායමක මාරු කළ හැකි අතිරේක ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව වන්නේ,
(1) 2 කි. (2) 3 කි. (3) 4 කි. (4) 5 කි.

18. තම වර්ගයා බෝ කිරීම සෑම සත්වයෙකුගේම ලක්ෂණයයි. මෙය අයත් පද්ධතිය වන්නේ,
(1) ආහාර ජීරණ පද්ධතිය (2) රුධිර සංසරණ පද්ධතිය
(3) බහිස්‍රාවී පද්ධතිය (4) ප්‍රජනක පද්ධතිය

19. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසලට අවශ්‍ය විවිධ පුද්ගලයන් අතර අදාල නොවන පුද්ගල කාණ්ඩය නම්,
(1) සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරීන්
(2) පොලිස් නිලධාරීන්
(3) මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂකවරුන්
(4) පරිසර නිලධාරීන්

20. සුසන්තිකා ජයසිංහ ක්‍රීඩිකාව ලබාගත් ඔලිම්පික් පදක්කම අදාල ක්‍රීඩා ඉසව්ව වන්නේ,
(1) 100 m (2) 200 m
(3) 400 m කඩුලු පැනීම (4) දුර පැනීම

(ලකුණු 2 x 20 = 40)

මතුගම අධ්‍යාපන කලාපය

II කොටස

- **පළමු ප්‍රශ්නය ඇතුළුව තවත් ප්‍රශ්න 04ක් තෝරාගෙන පිළිතුරු සපයන්න**.

01. කුලසිරිගම විද්‍යාලයේ නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උත්සවය පැවැත්වීම සඳහා නවක ගුරුවරයෙක් ලෙස පැමිණි චින්තක ගුරු මහතාට විදුහල්පතිතුමා වගකීම පවරන ලදී. පාසලේ ගුරු භවතුන් සියළු දෙනා ඒකරාශී කොට පාසල් සංවර්ධන සමිතිය, ආදි ශිෂ්‍යයින්, පාසලට සුබ පතන්නන් ඒකරාශී කර ගනිමින් නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උත්සවය මැනවින් සංවිධානය කිරීමට සැලසුම් කරන ලදී. කණ්ඩායම් ක්‍රීඩා ද, ජවන හා පිටිය ක්‍රීඩා ද නිසි ලෙස සංවිධානය කරමින් අවසන් උත්සවය දර්ශනීය සරඹ සංදර්ශනයක් සහ ආචාර පෙළ පාලියක් පවත්වා අවසන් කිරීමට සැලසුම් කරන ලදී.

(i) ආත්ම අභිමානයට හේතුවන ගුණාංග 02ක් ලියන්න.

(ii) මිනිසාගේ ද්විතියිත (වෙනත්) අවශ්‍යතා දෙකක් සඳහන් කරන්න.

(iii) ඔබ ඉගෙනගත් ආචාර වෙළපාලියක ප්‍රධාන හැරීමේ ඉරියව් දෙකක් ලියන්න.

(iv) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ පිරිනැමීම හැර වෙනත් දක්ෂතා දෙකක් සඳහන් කරන්න.

(v) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා දෙකක් සඳහන් කරන්න.

(vi) පාසලට ප්‍රජා දායකත්ව ලබාගත හැකි වැඩ සටහන් දෙකක් ලියන්න.

(vii) කෙටිදුර ධාවන ඉසව් දෙකක් නම් කරන්න.

(viii) ධාවන පියවරක අවස්ථා දෙක නම් කරන්න.

(ලකුණු 8 x 2 = 16)

02. (i) සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන තේමා ගණන ලියා දෙකක් නම් කරන්න. **(ලකුණු 3)**

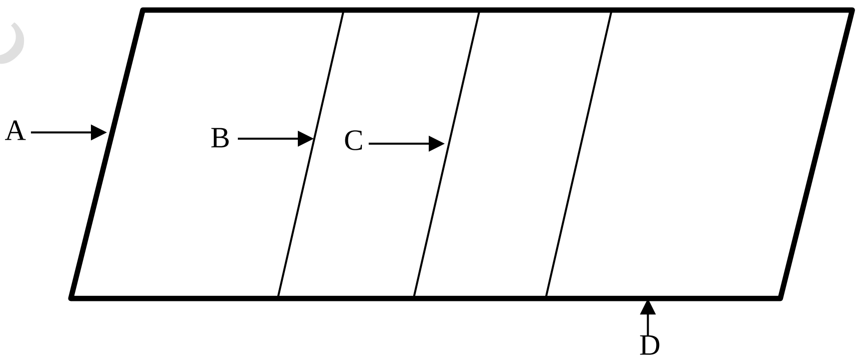
(ii) පාසලට අදාල සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන ප්‍රතිපත්ති 04ක් ලියන්න. **(ලකුණු 4)**

(iii) පාසලක සෞඛ්‍යවත් ආපන ශාලාවක් පවත්වාගෙන යාමට අවශ්‍ය මූලික අංග 04ක් නම් කරන්න. **(ලකුණු 2)**

(iv) සෞඛ්‍යවත් පාසලක වාසි 2 ක් දක්වන්න. **(ලකුණු 2)**

03. (i) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ පන්දු පිරිනැමීමේ ක්‍රම තුනක් සඳහන් කරන්න. **(ලකුණු 3)**

(ii) රූප සටහනට අනුව වොලිබෝල් පිටියේ A,B,C,D ලෙස දක්වා ඇති රේඛා නම් කරන්න. **(ලකුණු 4)**



(iii) එම පිරිනැමීම පුහුණුවීම සඳහා භාවිතා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකමක් රූප සටහනකින් දක්වන්න. (කෙටියෙන් සටහන් කරන්න.) **(ලකුණු 4)**

04. (i) නෙට්බෝල් කණ්ඩායමක එක් පිළකට ක්‍රීඩා කළ හැකි සංඛ්‍යාව කීයද? ඉන් දෙදෙනෙක් නම් කරන්න. **(ලකුණු 3)**

(ii) නෙට්බෝල් පන්දු යවන ප්‍රධාන ක්‍රම දෙක නම් කර ඊට උදාහරණය බැගින් ලියන්න. **(ලකුණු 4)**

(iii) ඉන් එක් පන්දු යවන ක්‍රමයක් පුහුණුවීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකමක් රූප සටහනකින් දක්වන්න. (කෙටියෙන් සටහන් කරන්න.) **(ලකුණු 2)**

(iv) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩා පා වැරදි 2 ක් දක්වන්න. **(ලකුණු 2)**

05. (i) පාපන්දු ක්‍රීඩාවට අදාල පන්දුවට හිසින් පහරදීමේ ආකාර 03 සඳහන් කරන්න. **(ලකුණු 3)**

(ii) පන්දුවට හිසින් පහරදීමේ දක්ෂතාවය හැර වෙනත් දක්ෂතා 04ක් සඳහන් කරන්න. **(ලකුණු 4)**

(iii) හිසින් පහර දීමේ දක්ෂතාවය පුහුණුවීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකමක් රූප සටහනකින් දක්වන්න. (කෙටියෙන් විස්තර කරන්න.) **(ලකුණු 4)**

06. (i) දරුවෙකු පිළිසිඳ ගැනීම සඳහා අවශ්‍ය මාතෘ හා පීතෘ සෛල නම් කරන්න. **(ලකුණු 2)**

(ii) පුරුෂ හා ස්ත්‍රී ප්‍රජනක පද්ධතිවලට අයත් කොටස් දෙක බැගින් වෙන් වෙන්ව නම් කරන්න. **(ලකුණු 2)**

(iii) ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග 02ක් හා රෝග බෝවීමෙන් ඇතිවිය හැකි ගැටළු දෙකක් ලියන්න. **(ලකුණු 4)**

(iv) ප්‍රජනක සෞඛ්‍යයට බාධා ඇති කරන සාධක 3 ක් දක්වන්න. **(ලකුණු 3)**

07. (i) ධාවන ආරම්භක ක්‍රම බෙදෙන ප්‍රධාන කොටස් දෙක කුමක්ද? **(ලකුණු 2)**

(ii) පොදු ධාවන අභ්‍යාස 3 සඳහන් කරන්න. **(ලකුණු 3)**

(iii) දුර පැනීමට අයත් අවධි 4 දක්වන්න. **(ලකුණු 4)**

(iv) දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රම 2 ක් ලියන්න. **(ලකුණු 2)**

මතුගම අධ්‍යාපන කලාපය

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

8 ශ්‍රේණිය

දෙවන වාර පරීක්ෂණය - 2023

අධ්‍යාපන කලාපය - මතුගම

ලකුණුදීමේ පටිපාටිය

කෙටි ප්‍රශ්න පත්‍රය

(01)	4	(06)	1	(11)	2	(16)	4
(02)	3	(07)	1	(12)	1	(17)	3
(03)	1	(08)	4	(13)	3	(18)	4
(04)	3	(09)	2	(14)	4	(19)	2
(05)	2	(10)	1	(15)	3	(20)	2

රචනා පත්‍රය

01) i. නායකත්වය / අවංක බව / ඉවසීම / නිහතමානිකම / සංවිධානාත්මක බව / විනය ගරුක බව / නීති ගරුක බව / සහයෝගිතාව

ii. ඇඳුම් පැළඳුම් / නිවාස / අධ්‍යාපනය / ආදරය / ආරක්ෂාව

iii. වමට හැරීම / දකුණට හැරීම / ආපසු හැරීම

vi. ලබා ගැනීම / ඔසවාදීම / ප්‍රහාරය / වැලැක්වීම / පිටිය රැකීම

v. පන්දු පාලනය / පාද හුරුව / ආක්‍රමණය / වැලැක් වීම (රැකීම) / විදීම

vi. ඩෙංගු මර්ධන වැඩ සටහන් / ශ්‍රමදාන / පාසල අවට මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණ වැඩ සටහන්

vii. 100 m - 200 m - 400 m - 100 × 4 - 400 × 4 කඩුලු පැනීමේ තරඟ

viii. ආධාරක අවධිය - පියාසරික අවධිය

02) i. **තේමා 5**

- සෞඛ්‍යමත් ප්‍රතිපත්ති සැකසීම
- පුද්ගල නිපුණතා හා දැනුම සංවර්ධනය
- සෞඛ්‍යයට හිතකර පරිසරයක් ඇති කිරීම.
- ප්‍රජා දායකත්වය ලබා ගැනීම.
- සෞඛ්‍ය සේවා ප්‍රතිසංවිධානය කිරීම හා උපරිම ප්‍රයෝජන ලබා ගැනීම.

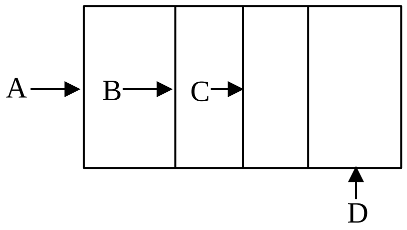
ii.
- කුණු කසල වෙන් වෙන්ව බඳුන් ගත කිරීම.
- පිරිසිදු ආපනශාලාවක් පැවතීම.
- පිරිසිදු පානීය ජල සැපයුමක් භාවිතය
- වෛද්‍ය සායන පැවැත්වීම.
- කෘතිම පානවර්ග ගැනීමෙන් වැලකීම.
- සෞඛ්‍යවත් ආහාර පමණක් ගෙන ඒම

iii.
- බෝවන හා බෝනොවන රෝග වලින් වැලකීම.
- ප්‍රතිශක්තිකරණය නිසි කලට ලබාදීම.
- පෝෂණ තත්ත්ව හඳුනා ගැනීම.
- ආරක්ෂාව පිළිබඳ තොරතුරු

vi.
- අත් සේදීමට හා බීමට පිරිසිදු ජල පහසුකම් සැපයීම.
- ඉවතලන ද්‍රව්‍ය දැමීමට බඳුන් තැබීම.
- පිරිසිදුකම ඉහල මට්ටමක තිබීම.
- ගුණාත්මක බවින් යුතු ආහාර ලබාදීම.

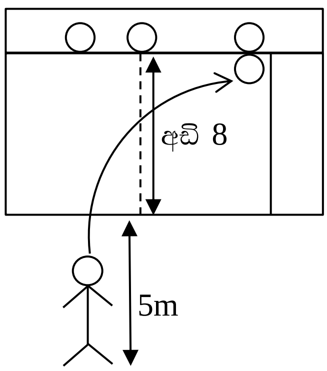
03) i. උඩු අත් පිරිනැමීම
යටි අත් පිරිනැමීම
ටෙනිස් පිරිනැමීම

ii.



A - පසුපස රේඛාව
B - ප්‍රහාරක රේඛාව
C - මධ්‍ය රේඛාව
D - පැති රේඛාව

iii. වොලිබෝලයක් සමඟ බිත්තියක් අසලට ගොස් බිත්තියෙන් අඩි 8 පමණ ඉහළින් බිත්තියේ සලකුණු යොදන්න. ඉන් පසු බිත්තියේ සිට මීටර් 5ක් පමණ දුර සිට බෝලයෙන් සලකුණු වලට වදින ලෙස පහර දෙන්න.



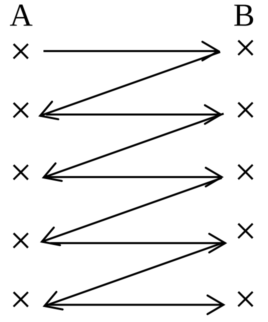
04) i. 7 කි.

(G - S)	(G - K)	(G - D)	(G - A)
(W - A)	(W - D)	(C)	

ii. (i) තනි අතින්
- උරහිස් යැවුම
- හෙප්පා යැවුම
- උරහිසට ඉහලින් යැවුම
- යටිඅත් යැවුම

(ii) දෑතින්
- පපුවට කෙළින් යැවුම
- හිසට ඉහලින් යැවුම
- පැති යැවුම
- හෙප්පා යැවුම

iii. පපුවට කෙළින් යැවුම

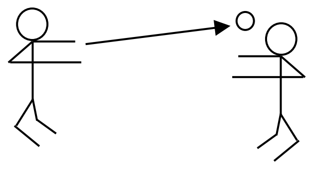


පන්තියේ සිසුන් කණ්ඩායම් දෙකකට බෙදා මුහුණට මුහුණලා මීටර් 5 පමණ දුරින් සිට ගන්න. A පේලියේ පළමු වැන්නා B පේලියේ පළමු වැන්නාට පපුවට කෙළින් බෝලය යවයි. B පේලියේ පලමු වැන්නා A පේලියේ දෙවැන්නාට පන්දුව යවයි. ඒ ආකාරයට සියලුම දෙනාට පපුවට කෙළින් යැවුම සිදු කරයි.

05) i.
- එකතැන සිට හිසින් පහරදීම.
- ඉහලට පනිමින් හිසින් පහරදීම.
- ගුවනත පා වෙමින් හිසින් පහරදීම.

ii.
- පන්දුව පාදයෙන් රැගෙක යාම.
- පන්දුවට පාදයෙන් පහරදීම.
- පන්දු පාලනය
- පන්දුව තුලට විසිකිරීම.
- පිටිය රැකීම.
- දැල රැකීම.

iii. මීටර් 5ක් පමණ ඉදිරියෙන් සිටින ඔබේ මිතුරා ඔබ වෙත ඉහලින් එවන පන්දුවට හිසින් පහර දී නැවත ඔහු වෙත යැවීම.



06) i. මෘතෘ - සෛලය - ඩිම්බ
පීතෘ - සෛලය - ශුක්‍රාණු

ii. පුරුෂ - ශිෂ්නය / වෘෂණය / ශුක්‍ර නාලය / වෘෂණ කෝෂ
ස්ත්‍රී - ඩිම්බ කෝෂ / පැලෝපීය නාලය / ගැබ්ගෙල / යෝනි මාර්ගය

iii. උපදංශය
හර්පිස්
ඉන්නන් (ලිංගික)
ඒඩ්ස්
සුදු බිංදුව

- ලිංගික අවයව වල තුවාල / සැරව ගැලීම / වේදනා / කැසීම
- හෘදය / මොළය / ස්නායු වලට හානි වීම
- මානසික පීඩනය

vi.
- ලිංගික අතවර හා අපයෝජන වලට ලක්වීම.
- නව යොවුන් වියේ ගැබ් ගැනීම්
- සැලසුම් සහගත නොවූ ගැබ් ගැනීම්
- ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝග

07) i. කුදු ඇරඹුම - හිටි ඇරඹුම

ii. ධාවන සරඹ A
ධාවන සරඹ B
ධාවන සරඹ C

iii.
- අවතීර්ණ ධාවනය
- නික්මීම / ඉපිලීම
- පියාසරිය / ගුවන්ගත වීම
- පතිතවීම

vi.
- එල්ලෙන ක්‍රමය
- පාවෙන ක්‍රමය
- ගුවණත පා මාරු ක්‍රමය

LOL.lk
BookStore
විභාග ඉලක්ක
පහසුවෙන් ජයගන්න
ඕනෑම පොතක් ඉක්මනින්
නිවසටම ගෙන්වා ගන්න
| කෙටි සටහන් | පසුගිය ප්‍රශ්න පත්‍ර | වැඩ පොත් | සඟරා | O/L ප්‍රශ්න පත්‍ර
| A/L ප්‍රශ්න පත්‍ර | අනුමාන ප්‍රශ්න පත්‍ර | අතිරේක කියවීම් පොත්
| School Book | ගුරු අත්පොත්
pesuru Prakashana Private Ltd.
Akura Pilot
සමනල දැනුම
සතර
පෙර පාසලේ සිට උසස් පෙළ දක්වා සියළුම ප්‍රශ්න පත්‍ර,
කෙටි සටහන්, වැඩ පොත්, අතිරේක කියවීම් පොත්, සඟරා
සිංහල සහ ඉංග්‍රීසි මාධ්‍යයෙන් ගෙදරටම ගෙන්වා ගැනීමට
www.LOL.lk වෙබ් අඩවිය වෙත යන්න